

总主编 中央人民广播电台医学顾问 仝小林教授
糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

糖尿病家庭护理



及用药指导

毕桂芝 李洪皎 仝小林 编



化学工业出版社
医学图书出版中心

总主编 中央人民广播电台医学顾问 仝小林教授
糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

糖尿病家庭护理



及用药指导

毕桂芝 李洪皎 仝小林 编



化学工业出版社
医学图书出版中心

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭护理及用药指导/毕桂芝,李洪皎,仝小林编. —北京:化学工业出版社,2006.6
(糖乐在线——糖尿病自我管理丛书)
ISBN 7-5025-8872-8

I. 糖… II. ①毕…②李…③仝… III. ①糖尿病-护理②糖尿病-药物治疗 IV. ①R473.5
②R587.105

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第058772号

糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

糖尿病家庭护理及用药指导

毕桂芝 李洪皎 仝小林 编
责任编辑:靳纯桥 赵玉欣
文字编辑:何 芳
责任校对:凌亚男
封面设计:胡艳玮

化学工业出版社
医学图书出版中心出版发行
(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码100029)
购书咨询:(010)64982530
(010)64918013
购书传真:(010)64982630
<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销
化学工业出版社印刷厂印刷
三河市万龙印装有限公司装订
开本787mm×1092mm 1/24 印张7½ 字数130千字
2006年8月第1版 2006年8月北京第1次印刷
ISBN 7-5025-8872-8
定价:16.00元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责退换



全小林，男，50岁。现任中国中医科学院广安门医院副院长，北京中医药大学教授、博士生导师，北京大学医学部教授，中华中医药学会糖尿病专业委员会主任委员、中华中医药学会博士学术研究分会主任委员，中央保健局健康咨询委员会委员，中国国家图书馆专家咨询委员会委员，中央人民广播电台医学顾问。

先后承担WHO课题一项、国家科技部课题一项、国家自然科学基金课题两项、卫生部课题三项、国家及北京市中医药管理局课题一项以及院级多项重点课题。曾获得新闻出版总署特别奖，中华中医药学会二等奖一项、三等奖两项、优秀奖一项，北京市科学技术委员会一等奖一项及院内科技进步奖多项。

共发表论文180余篇，专著7部。

糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

儿童糖尿病的管理

糖尿病自我管理

老年糖尿病的防治与调护

糖尿病并发症防治

糖尿病家庭护理及用药指导

糖尿病名医名方

糖尿病饮食治疗

女性糖尿病的调养与护理



前言



糖尿病病情复杂，并发症严重，目前还没有根治的办法，可以说是伴随终身的一种疾病。而糖尿病病人住院治疗的时间是有限的，他们绝大部分时间要和健康人一样工作、学习、社会交往和家庭生活，因此，糖尿病病人需要全面、全程的护理，而家庭护理可以满足病人的这些需求，具有医院治疗不可替代的重要意义。

良好的家庭护理是良好治疗的基础。如果糖尿病病人和家属能够掌握有关糖尿病的知识，严格执行饮食治疗，坚持糖尿病的监测，家人能督促帮助病人保持有规律的生活并积极参加力所能及的体力活动，协助病人观察用药情况，及时调整用药，使病人避免精神紧张和精神刺激，搞好个人卫生，预防感染等，可使病情得到良好控制。

家庭护理的实施，可使病人在家庭氛围中休养，心情舒畅。有家人的陪伴，饮食居处都较为方便，病人可拥有个人的选择自由，也减少了久留医院造成的交叉感染的机会，可以防止疾病的复发，经济上也降低了治疗的费用，还可减轻家属的负担和各种麻烦，使家庭生活能够保持正常。

希望所有的糖尿病患者都树立起信心，积极调动主观能动性去防治糖尿病，科学安排生活，提高生活质量，祛病延年，与健康人一样长寿。

作者

目 录



一、糖尿病的基本知识

1

(一) 糖尿病的一般认识

1

- 1 什么是1型糖尿病?
- 2 引起1型糖尿病的主要原因是什么?
- 3 什么是2型糖尿病?
- 4 引起2型糖尿病的主要原因是什么?
- 5 糖尿病的主要临床表现有哪些?
- 6 糖尿病能否根治?

1

1

2

2

3

4

(二) 糖尿病的中医认识

4

- 1 古代人患的糖尿病和现代人患的糖尿病一样吗?
- 2 为什么会出现糖尿病并发症?
- 3 怎样从生态大系统医学思想认识糖尿病?
- 4 如何认识糖尿病的不同?
- 5 怎样理解“治未病”?
- 6 血糖总是居高不下的原因是什么?
- 7 为什么糖尿病病人宜“吃苦”?

4

5

5

7

8

8

9

二、糖尿病患者的家庭护理总论

10

(一) 心理护理

10

- 1 心理障碍的表现有哪些? 10
- 2 心理护理的目的是什么? 12
- 3 怎样护理有焦虑心理的患者? 12
- 4 患者出现恐惧心理时如何护理? 12
- 5 悲伤心理的表现是什么? 怎样护理? 13
- 6 患者出现抑郁心理时应怎样护理? 14

(二) 饮食护理

14

- 1 糖尿病病人为什么要进行饮食治疗? 14
- 2 什么是糖尿病饮食疗法? 15
- 3 饮食护理原则是什么? 15
- 4 糖尿病饮食治疗有什么作用? 15
- 5 什么是标准体重? 16
- 6 糖尿病患者每天需要多少能量? 16
- 7 糖尿病患者每天需要多少碳水化合物? 17
- 8 糖尿病患者每天需要多少蛋白质? 17
- 9 糖尿病患者每天需要多少脂肪? 17
- 10 糖尿病患者饮食量应怎样分配? 18
- 11 糖尿病患者怎样选择膳食纤维? 18
- 12 糖尿病患者需要补充无机盐、微量元素和维生素吗? 18

13 糖尿病患者需要补充钙、铬吗?	18
-------------------	----

(三) 运动指导	19
----------	----

1 长期坚持运动锻炼对糖尿病患者有哪些益处?	19
------------------------	----

2 运动治疗适合哪些糖尿病病人?	19
------------------	----

3 运动治疗的原则是什么?	20
---------------	----

4 运动锻炼时应注意什么?	20
---------------	----

5 体质较弱的糖尿病患者在运动时应注意什么?	21
------------------------	----

6 糖尿病患者户外运动时要注意什么?	21
--------------------	----

7 怎样掌握运动强度?	22
-------------	----

8 适合糖尿病患者进行的运动方式有哪些?	22
----------------------	----

9 糖尿病患者打太极拳有什么好处?	24
-------------------	----

(四) 糖尿病病人的工作、学习和生活安排	25
----------------------	----

1 糖尿病病人怎样才能保持良好心态?	25
--------------------	----

2 怎样为病人安排有规律的生活?	26
------------------	----

3 如何注意清洁卫生?	27
-------------	----

4 糖尿病患者为什么要戒烟?	28
----------------	----

5 糖尿病患者能饮酒吗?	28
--------------	----

6 糖尿病病人为什么要随身携带糖尿病病人求助卡?	29
--------------------------	----

(五) 预防糖尿病恶化的基本原则	30
------------------	----

1 糖尿病病人为什么要注意寒暑变化?	30
--------------------	----

2 为什么要防止低血糖?	31
--------------	----

3 为什么要防治感冒?	31
-------------	----

- | | | |
|---|----------------------------|----|
| 4 | 为什么要帮助患者调节情绪? | 31 |
| 5 | 为什么在急性感染时要及时调整胰岛素用量? 如何调整? | 32 |
| 6 | 怎样帮助糖尿病患者戒烟? | 32 |

三、糖尿病家庭护理各论 34

(一) 老年糖尿病的家庭护理 34

- | | | |
|---|------------------------|----|
| 1 | 怎样对老年糖尿病患者进行心理护理? | 34 |
| 2 | 怎样对老年糖尿病患者进行饮食护理? | 34 |
| 3 | 怎样对老年糖尿病患者进行家庭锻炼指导? | 35 |
| 4 | 怎样帮助老年糖尿病患者保持良好的生活习惯? | 36 |
| 5 | 如何指导老年糖尿病患者家庭用药? | 37 |
| 6 | 老年糖尿病患者怎样测定血糖、尿糖及观察病情? | 37 |
| 7 | 怎样护理皮肤干燥的老年糖尿病患者? | 38 |
| 8 | 皮肤瘙痒怎么办? | 38 |
| 9 | 老年糖尿病病人怎样预防并发症? | 39 |

(二) 儿童糖尿病的护理 39

- | | | |
|---|----------------|----|
| 1 | 儿童糖尿病有什么特点? | 39 |
| 2 | 怎样监测儿童糖尿病患者病情? | 39 |
| 3 | 怎样防止患儿低血糖? | 40 |
| 4 | 怎样帮助患儿建立生活规律? | 40 |
| 5 | 怎样保持患儿情绪稳定? | 41 |
| 6 | 怎样对患儿进行饮食护理? | 41 |

7 怎样护理胰岛素治疗的患儿?	42
8 怎样对患儿进行生活护理?	42
(三) 妊娠糖尿病的家庭护理	43
1 什么是妊娠糖尿病?	43
2 怎样对妊娠糖尿病患者进行心理护理?	43
3 怎样对妊娠糖尿病患者进行饮食护理?	43
4 怎样对妊娠糖尿病患者进行运动护理?	44
5 妊娠糖尿病患者可以使用口服降糖药吗?	44
6 怎样护理产褥期糖尿病患者?	45
(四) 低血糖的家庭护理	45
1 什么时候容易出现低血糖?	45
2 低血糖的原因是什么?	46
3 低血糖的表现有哪些?	46
4 一旦出现低血糖应怎样处理?	46
5 怎样预防低血糖?	47
(五) 糖尿病并发心脏病的家庭护理	47
1 怎样对糖尿病并发心脏病患者进行心理护理?	47
2 怎样调节糖尿病并发心脏病患者的饮食?	48
3 怎样护理糖尿病并发心脏病患者?	48
4 糖尿病并发心脏病患者应怎样用药?	48
(六) 糖尿病并发高血压病的家庭护理	49
1 怎样对糖尿病并发高血压患者进行心理护理?	49

2 怎样调节糖尿病并发高血压患者的饮食?	49
3 怎样对糖尿病并发高血压患者进行运动指导?	49
4 糖尿病并发高血压患者为什么要坚持用药?	50
5 糖尿病并发高血压患者应建立哪些良好生活习惯?	50
(七) 糖尿病并发脑血管病的家庭护理	50
1 对糖尿病并发脑血管病病人怎样进行心理护理?	50
2 糖尿病并发脑血管病病人饮食应怎样调节?	51
3 糖尿病并发脑血管病病人怎样监测与观察病情?	51
4 糖尿病并发脑血管病病人的一般护理如何?	51
5 糖尿病并发脑血管病病人怎样康复治疗?	52
(八) 糖尿病足的家庭护理	52
1 糖尿病足患者为什么要控制血糖、血脂和体重?	52
2 糖尿病足患者怎样进行双脚日常护理?	53
3 糖尿病足患者穿鞋袜要注意什么?	53
4 糖尿病足患者怎样修剪趾甲?	54
5 糖尿病足患者怎样正确护理双脚?	54
6 糖尿病足患者如何科学运动双脚?	55
7 糖尿病足患者可以用中药泡脚吗?	55
8 糖尿病足患者怎样推拿按摩下肢?	55
(九) 糖尿病肾病的家庭护理	56
1 糖尿病肾病患者如何使用胰岛素?	56
2 糖尿病肾病患者怎样监测尿微量白蛋白?	56

3 糖尿病肾病患者饮食怎样调理?	56
4 糖尿病肾病患者能运动吗?	57
5 怎样护理行腹膜透析时胰岛素腹腔给药的患者?	57
6 护理糖尿病肾病患者需要注意哪些问题?	58
(十) 糖尿病视网膜膜病变的家庭护理	59
1 怎样进行糖尿病视网膜膜病变患者的心理护理?	59
2 糖尿病视网膜膜病变患者的饮食怎样调节?	59
3 糖尿病视网膜膜病变患者应选择哪些运动方式?	59
4 糖尿病视网膜膜病变患者如何控制血压?	60
5 急性视网膜出血后怎么办?	60
6 糖尿病视网膜膜病变患者生活护理应注意些什么?	60
7 怎样正确点眼药?	61
(十一) 糖尿病周围神经病变的家庭护理	61
1 怎样对糖尿病周围神经病变患者进行心理护理?	61
2 糖尿病周围神经病变患者的饮食如何调理?	62
3 怎样护理胰岛素治疗的糖尿病周围神经病变患者?	62
4 糖尿病周围神经病变患者怎样进行运动疗法?	62
5 糖尿病周围神经病变的患者怎样护理双脚?	63
6 糖尿病周围神经病变出现疼痛时如何护理?	63
(十二) 糖尿病胃动力障碍的家庭护理	64
1 糖尿病胃动力障碍的临床症状是什么?	64
2 怎样护理糖尿病胃动力障碍患者?	64

（十三）糖尿病阳痿的家庭护理	65
1 什么是糖尿病并发心理性阳痿？	65
2 怎样护理糖尿病并发心理性阳痿？	65
（十四）糖尿病神经源性膀胱的家庭护理	66
1 神经源性膀胱临床主要表现是什么？	66
2 怎样护理神经源性膀胱患者？	66
（十五）糖尿病急慢性感染的家庭护理	67
1 怎样预防各种急慢性感染？	67
2 怎样护理糖尿病泌尿系统感染？	68
3 怎样做好糖尿病并发肺结核患者的心理护理？	68
4 怎样做好糖尿病并发肺结核患者的饮食护理？	69
5 糖尿病并发肺结核时用药应注意什么？	69
6 怎样做好糖尿病并发肺结核患者的日常护理？	69
7 怎样护理糖尿病皮肤感染患者？	70
（十六）糖尿病骨质疏松的家庭护理	71
1 糖尿病骨质疏松患者为什么要监测病情？	71
2 糖尿病骨质疏松患者的饮食怎样调节？	71
3 糖尿病骨质疏松患者能运动吗？	71
4 糖尿病骨质疏松患者应注意什么？	72
（十七）糖尿病并发血脂紊乱	72
1 糖尿病并发血脂紊乱时如何护理？	72
2 糖尿病并发血脂紊乱可以用哪些中医药膳？	72

四、家庭用药指导

74

(一) 口服降糖药

74

- 1 什么是磺脲类降糖药? 74
- 2 磺脲类药物主要有哪些? 74
- 3 各种磺脲类药物降糖作用的强度如何? 79
- 4 磺脲类药物的不良反应有哪些? 80
- 5 磺脲类药物禁忌证是什么? 80
- 6 磺脲类药物的注意事项有哪些? 81
- 7 什么是双胍类降糖药? 81
- 8 哪些药是双胍类降糖药? 81
- 9 双胍类降糖药作用原理是什么? 83
- 10 双胍类降糖药适应证有哪些? 83
- 11 双胍类降糖药禁忌证是什么? 84
- 12 双胍类降糖药不良反应有哪些? 84
- 13 什么是 α -葡萄糖苷酶抑制剂? 85
- 14 α -葡萄糖苷酶抑制剂有哪些? 85
- 15 什么是苯甲酸衍生物类降糖药? 87
- 16 苯甲酸衍生物类降糖药有哪些? 88
- 17 什么是噻唑烷二酮类降糖药? 91
- 18 噻唑烷二酮类降糖药有哪些? 91
- 19 具有降糖作用的中药有哪些? 94

20	怎样合理应用口服降糖药?	94
21	在糖尿病的不同阶段如何选用降糖药?	95
22	如何掌握口服降糖药服用时间?	95
	(二) 胰岛素	97
1	胰岛素的种类有哪些?	97
2	有不用提前注射的胰岛素吗?	98
3	特慢胰岛素类似物是怎么回事?	99
4	胰岛素的不良反应有哪些?	99
5	影响胰岛素用量的因素有哪些?	101
6	在什么情况下要用胰岛素治疗?	103
7	什么是胰岛素强化治疗?	104
8	胰岛素强化治疗的控制指标是什么?	105
9	胰岛素强化治疗适应证有哪些?	105
10	如何做好胰岛素治疗中的饮食护理?	105
11	怎样保存胰岛素?	106
12	什么时间注射胰岛素较为合适?	106
13	怎样掌握胰岛素注射的剂量?	107
14	如何选择胰岛素注射的部位?	107
15	怎样注射胰岛素?	108
16	怎样使用胰岛素笔?	108
17	什么是胰岛素泵, 我可以使用胰岛素泵吗?	109
18	在家里怎样护理带胰岛素泵的患者?	110